

# MJC Ungersheim

SAISON 2021 - 2022



*Espace le Trèfle*

# SOMMAIRE

Accueil Enfance «LES COCCINELLES»

page 2

Mot de la présidente

page 3

## ACTIVITES

### SPORTIVES

Aquabiking	A	page 5	
Aquabody-Slim	A	page 5	
Aqua-circuit training	A	page 5	
Aquaduathlon	A	page 6	
Aquagym	A+A	page 6	
Aquagym tonic	A	page 6	
Aquarunning	A	page 6	
Bébés nageurs	A+E	dès 4 mois	page 7
<b>Cross Nat'</b>	A	page 7	
Natation adulte	A+A	page 7	
Natation enfant	E	dès 5 ans	page 8
Pole compétition Natation	A+E	dès 7 ans	page 8
Activ-Gym séniors	A	page 9	
Baby-Eveil	E	9 mois - 2 ans	page 9
Baby-Gym	E	2-5 ans	page 9
Circuit forme	A+A	page 10	
<b>Cross-Training</b>	A	page 10	
<b>H.I.I.T. (High intensity Interval Training)</b>	A	page 10	
Jiu-jitsu	A+A	page 11	
Judo	T	dès 4 ans	page 11
Karaté	T	dès 4 ans	page 12
Musculation/haltérophilie	A+A	page 12	
Noda Step	A	page 12	
Pilates	A	page 13	
Piloxing	A+A	page 13	
Pound (Bad'fit)	A	page 13	
Préparation physique	A+A	page 14	

**A**Adulte

**A+A** Adulte +Ados

**A+E** Adulte +Enfant

**E** Enfant

**T** Tout public



Nouvelle activité

## DANSES

Afro Caraïbes	A	page 14
De salon	A	page 14
Hip Hop / Break Dance	A+A+E	dès 5 ans page 15
Line Dance	A	page 15
Show dance	A+A+E	dès 4 ans page 15
Zumba®	A+A	page 16
Zumba® douce pour séniors actifs	A	page 16

## MANUELLES et ARTISTIQUES

Djembé	T	dès 7 ans page 17
Peinture huile et acrylique	A	page 17
Sculpture sur bois	A+A	dès 14 ans page 17

## CULTURELLES

Atelier «Cercle de femmes»	A	page 18
Cours Anglais	A	page 18
Sophrologie	A	page 19
Théâtre	T	dès 7 ans page 19
Théâtre d'improvisation	A+A	page 20
Yoga	A	page 20
Bibliothèque	T	page 20
Cinéma	T	page 20
Concerts et spectacles	T	page 21

## STAGES

Formation à l'auto hypnose	A	page 21
Initiation à la magie	E	de 6 - 13 ans page 21
La cohérence cardiaque	A	page 22
Massage thaïlandais	A	page 23
Reiki Usui - Holy fire 1 <sup>er</sup> degré	A	page 23
Relaxation sophrogène	A	page 24

*Pour toutes nos activités, une séance de découverte vous est offerte*

# ACCUEIL ENFANCE «LES COCCINELLES»

*Accueil périscolaire midi et soir  
Accueil durant les mercredis et les vacances scolaires*



A l'Espace le Trèfle, nous sommes dans une démarche écologique. Les repas, goûters, boissons ainsi que les produits ménagers sont biologiques. Nous faisons également le tri sélectif. De cette façon, nous sensibilisons les enfants à la protection de l'environnement.

## ACCUEIL PERISCOLAIRE MIDI de 11h30 à 13h30

L'accueil des enfants commence dès la sortie de l'école. Les enfants de 3 ans à 11 ans sont accueillis et répartis par tranche d'âge. Chaque groupe d'âge déjeune dans une salle de restauration spécifique. Le moment du repas est un moment privilégié d'écoute, de dialogue, d'apprentissage de la vie en collectivité d'éducation à l'alimentation saine.

L'équipe essaye au mieux de répondre aux besoins des enfants et essaye de prendre en compte individuellement chaque enfant.

## ACCUEIL PERISCOLAIRE DU SOIR DE 16h00 A 18h30

Après l'école, les enfants ont besoin de manger et boire, d'échanger, de raconter, de se défouler, de se libérer l'esprit. Les enfants sont cherchés à l'école. Ils viennent prendre le goûter avec leur groupe. Après le goûter, on leur propose un temps libre de jeux ou une activité. Nous proposons un moment dédié aux devoirs entre 17h45 et 18h30 le lundi et jeudi pour les enfants qui sont à l'école élémentaire.

## ACCUEIL DU MERCREDI DE 8h00 A 18h00

La journée commence par l'accueil, avec un temps libre. Une activité est proposée (bricolage, jeux d'adresse, jeux sportifs...). Ensuite a lieu le repas, suivi d'un temps calme (une sieste est proposée aux plus petits). L'activité de l'après-midi (atelier culinaire, bricolage, balade...) se déroule de 14h30 à 16h00 puis il y a un goûter. Les enfants peuvent venir pendant la matinée et/ou le repas et/ou l'après-midi.

## ACCUEIL DE LOISIRS SANS HEBERGEMENT DURANT LES VACANCES SCOLAIRES

*Ouverture de 8h00 à 18h00 et activités de 9h00 à 17h00*

Une activité est proposée aux enfants durant la matinée. Si l'activité finit tôt, les enfants ont le temps de jouer librement avant le repas. Le repas est un moment de partage, de plaisir et de calme où les enfants prennent le temps de goûter à tout, de manger et de discuter. Après le repas de midi, un temps de repos ou de calme est proposé. Ensuite l'activité de l'après-midi a lieu, suivie d'un goûter et d'un temps libre.

### Tarifs et paiement

*Les tarifs sont calculés à l'aide des avis d'impositions :*

SONT ACCEPTÉS LES BONS CAF, LES CHÈQUES VACANCES, LA MONNAIE LOCALE COMPLÉMENTAIRE « LE RADIS » ET LES PARTICIPATIONS DU COMITÉ D'ENTREPRISE. Veuillez apporter l'attestation du C.E.

*Pour tout renseignement, nous contacter au 03.89.48.86.31.*



## MOT DE LA PRESIDENTE

Nous venons une nouvelle fois de traverser une année particulière qui nous obligea à s'adapter à cette situation inédite. Cette période pandémique a entraîné l'arrêt d'un certain nombre d'activités durant plusieurs mois. Dans ce contexte, la MJC a fait le choix de proposer le remboursement, en fin de saison, des séances non-effectuées. Certains d'entre vous ont accepté le principe d'un don contre un reçu fiscal déductible des impôts. Nous tenons donc tout particulièrement à vous remercier pour votre engagement solidaire avec notre association.

Cette année encore, l'équipe de la MJC s'est démenée pour vous proposer un large choix d'activités sportives, manuelles et culturelles. Quelques nouveautés comme le **Cross Nat**, une activité mêlant renforcement musculaire terrestre et aquatique, le **Cross-Training** une méthode d'entraînement physique qui regroupe des exercices permettant de travailler tout le corps. Avec le **HIIT** vous vous entraînerez en alternant des phases d'effort intense et des phases de récupération. Vous pourrez expérimenter le régime du bonheur avec «**Cercle de Femmes**». Pour compléter cette offre, vous découvrirez de nouveaux ateliers comme la **cohérence cardiaque** et la **relaxation sophro-gène** bien utile pour la maîtrise de son stress.

Par ailleurs, concernant les **activités natatoires pour adultes**, outre les abonnements sur des jours fixes qui restent inchangés, nous mettons en places de nouvelles formules. Vous aurez la possibilité d'accéder à toutes les activités natatoires sur le créneau de votre choix.

Avant de vous laisser découvrir notre brochure 2021/2022 et malgré le contexte sanitaire délicat à l'heure où nous imprimons ce document, nous sommes conscients que certains d'entre vous s'interrogent. Nous tenons à vous rassurer, si nous devions annuler des séances, elles vous seraient remboursées. Nous vous attendons encore plus nombreux pour cette nouvelle saison... en effet, rejoindre la MJC, c'est aussi faire de nouvelles connaissances, parfois même se faire des amies/amis et toujours partager des moments de convivialité.

Nous vous souhaitons, à toutes et à tous, de retrouver une vie normale, une vie pleine d'activités pour cette rentrée afin de revivre enfin une saine et salutaire vie sociale.

La présidente  
Violette CAUMETTE

# NOUVELLES FORMULES

# ACTIVITÉS NATATOIRES

Sur le créneau de votre choix, accédez à toutes les activités natatoires, de septembre à juin, hors vacances scolaires.

## Activités d'aquafitness sans matériel

(*aquagym, aquagym tonic, aquabody slim, cross nat', natation adulte*)

<b>Essentiel</b> (1 cours/sem)	11€50/mois pendant 10 mois + frais inscription 50€ *
<b>Privilège illimité</b>	21€/mois pendant 10 mois + frais inscription 50€ *
<b>Carnet</b>	60€ / 10 séances + CM 12€

## Activités d'aquafitness avec ou sans matériel

(*aquabike, aquaduathlon, aquatraining, aqua circuit training aquagym, aquagym tonic, aquabody slim, cross nat', natation adulte*)

<b>Basic</b> (1 cours/sem)	24€/mois pendant 10 mois + frais inscription 50€ *
<b>Prémium illimité</b>	41€/mois pendant 10 mois + frais inscription 50€ *
<b>Carnet</b>	110€ / 10 séances + CM 12€

\* Carte de membre incluse

## AQUABIKING - Dorian et Doris BOUIN / Arnaud ROEHRIG

Début 14 sept.

Destiné à tous les publics, ce training en vélo aquatique, intensif, progressif, dynamique et en étroite relation avec la musique, permet des résultats et des plaisirs variés. La résistance du vélo, les différents objectifs de séances combinés à l'action positive de l'eau permettent un entraînement très complet pour l'endurance, l'amincissement, la tonification, le soulagement des douleurs articulaires tout en favorisant un meilleur retour veineux.

**Mar** : 12h30 - 13h15 (Doris)

**Mar** : 16h15 - 17h00 (Doris) (1 semaine Aquabiking, 1 semaine Aquarunning)

**Mer** : 12h15 - 13h00 (Dorian)

**Jeu** : 12h15 - 13h00 (Arnaud)

**Ven** : 12h15 - 13h00 (Arnaud et Dorian 1 semaine sur 2)

**Ven** : 19h00 - 19h45 • 19h45 - 20h30 • 20h30 - 21h15 (Arnaud et Dorian 1 semaine sur 2)

**TARIFS** : 267 €/an (30 séances sur créneau fixe) + CM - Places limitées

**Inscriptions** : au secrétariat de la MJC ou samedi 4 septembre de 9h à 12h à la MJC

## AQUABODY-SLIM - Arnaud ROEHRIG

Début 15 sept.

Tonus & Dynamisme - Ciblez, renforcez et tonifiez votre corps. Une activité dynamique pour ressentir pleinement les effets bénéfiques du fitness aquatique sur votre silhouette. Une diversité de mouvements pour gagner en vitalité et l'hydromassage pour un maximum de résultats. 3 objectifs pour un cours complet : remodelage haut du corps, amélioration de l'endurance, tonification abdos, fessiers et cuisses !

**Mer** : 20h30 - 21h20

**TARIFS** : 159 €/an (30 séances) + CM

**Inscriptions** : samedi 4 septembre de 9h à 12h à la MJC

## AQUA-CIRCUIT TRAINING - Arnaud ROEHRIG

Début 16 sept.

Venez vous dépenser dans l'eau sur une musique rythmée avec une activité mêlant vélo, course, trampoline, boxing et bien d'autres encore ! L'activité est organisée en circuit composé de plusieurs ateliers.

**Jeu** : 20h30 - 21h15

**Sam** : 18h45 - 19h30

**TARIFS** : 267 €/an (30 séances sur créneau fixe) + CM

**Inscriptions** : au secrétariat de la MJC ou samedi 4 septembre de 9h à 12h à la MJC

## AQUADUATHLON - Dorian et Doris BOUIN • Début 14 sept.

Enchaînement de 2 ateliers (vélos + tapis). Cours complet d'endurance et de renforcement musculaire à travers un circuit training ludique et intense.

**Mar : 20h30 - 21h15 (Doris)**

**Mer : 13h00 - 13h45 (Dorian)**

**Ven : 13h00 - 13h45 (Arnaud/Doris) (1 semaine Aquaduathlon, 1 semaine Aquarunning)**

**TARIFS : 267 €/an (30 séances) + CM. Places limitées.**

**Inscriptions : au secrétariat de la MJC ou samedi 4 septembre de 9h à 12h à la MJC**

## AQUAGYM - Dorian BOUIN • Début 13 sept.

L'aquagym est recommandée à toutes les personnes qui souhaitent faire du sport en douceur.

**Lun : 12h30 - 13h30**

**TARIFS : 141 €/an + CM (30 séances)**

**Inscriptions : samedi 4 septembre de 9h à 12h à la MJC**

## AQUAGYM TONIC - Dorian BOUIN • Début 13 sept.

L'aquagym tonic est une activité sportive complète, idéale pour garder la forme, tonifier vos muscles et brûler des calories dans l'eau ! Cette activité permet de travailler l'ensemble du corps et le système cardio-vasculaire avec énergie et tonicité. Tous les exercices d'aquagym, dans ses multiples variantes, peuvent être réalisés. Bougez en musique avec des frites ou des haltères et sollicitez ainsi tous vos muscles !

**Lun : 20h30 - 21h30**

**TARIFS : 141 €/an + CM (30 séances)**

**Inscriptions : samedi 4 septembre de 9h à 12h à la MJC**

## AQUARUNNING (Aquatraining) Dorian et Doris BOUIN / Arnaud ROEHRIG Début 14 sept.

L'aquarunning ou aquatraining allie les principes de la marche, de la course, de la glisse sur un tapis aquatique. Un travail du haut et bas du corps. Effet massant et drainant; ceci avec une participation active et constante des abdominaux. Aux effets bienfaisants et agréables de l'eau. Convient à tous les publics.

**Mar : 16h15 - 17h00 (Doris) (1 semaine Aquabiking, 1 semaine Aquarunning)**

**Mer : 13h00 - 13h45 (Arnaud)**

**Ven : 13h00 - 13h45 (Arnaud/Dorian) (1 semaine Aquarunning, 1 semaine Aquaduathlon)**

**TARIFS : 267 €/an + CM (30 séances) - Places limitées**

**Inscriptions : au secrétariat de la MJC ou samedi 4 septembre de 9h à 12h à la MJC**

## BEBES NAGEURS - Gabrielle CANTIN

Début 19 sept.

*La recherche des moments privilégiés de plaisir dans l'eau, d'éveil sensoriel et moteur, d'aisance et d'autonomie aquatique, un espace de liberté, une source d'épanouissement pour les enfants âgés de 4 mois à 6 ans et leurs parents. Une occasion d'échange avec les autres, un moment privilégié de communication entre les parents et les enfants. Cotisation valable pour 1 couple et 1 enfant.*

**Dim : 9h00 - 11h00**

**TARIFS : 174 e /an (30 séances) + CM (2 parents + 1 enfant) + 39 e p/enfant supplémentaire**

**Carnet de 10 séances : 100 e + CM (2 parents + 1 enfant) + 20 e p/enfant supplémentaire**

**Inscriptions : au secrétariat de la MJC ou samedi 4 septembre de 9h à 12h à la MJC**



## CROSS NAT ' - Arnaud ROEHRIG

Début 16 sept.

*Découvrez une activité mêlant renforcement musculaire terrestre et natation. Dans ce cours, adapté à tous niveaux, perfectionnez votre technique de nage, améliorez vos capacités physiques ou gardez juste la forme en vous amusant... et tout ça en musique !*

**Jeu : 19h30 - 20h30**

**TARIFS : 141 e /an + CM**

**Inscriptions : samedi 4 septembre de 9h à 12h à la MJC**

## NATATION ADULTE - Dorian BOUIN • Début 13 sept.

*Après une journée de travail éprouvante, c'est le moment de venir se dérouler dans l'eau en perfectionnant les 4 nages papillon, dos, brasse et crawl. Il est aussi possible d'apprendre les bases du crawl et du dos. Le maître nageur s'adaptera à vos besoins en fonction de votre niveau technique. Public adulte à partir de 16 ans.*

**Lun : 19h30 - 20h 30**

**TARIFS : 141 e /an + CM (30 séances)**

**Inscriptions : samedi 4 septembre de 9h à 12h à la MJC**



## NATATION ENFANTS - Doris BOUIN et une équipe de maîtres-nageurs

Début 13 sept.

Le but essentiel de l'école de natation est d'assurer la sécurité de l'enfant en lui offrant un apprentissage du déplacement aquatique suivi d'un perfectionnement des nages. Dès l'âge de 5 ans (année de naissance 2016), votre enfant apprendra à nager sous la houlette de nos maîtres-nageurs. Après le bilan initial, nous vous indiquerons le groupe le plus adapté à son niveau de pratique.

**Lun** : 17h30 - 18h25 : débutant

**Lun** : 18h30 - 19h25 : débutant, débutant + confirmé

**Mar** : 18h30 - 19h25 : débutant, débutant + confirmé

**Mar** : 19h30 - 20h25 : perfectionnement, Ados

**Mer** : 14h00 - 14h55 débutant, débutant + confirmé

**Mer** : 15h00 - 15h55 débutant, débutant + confirmé • 16h00 - 16h55 : confirmé, perfectionnement, Ados

**Sam** : 13h15 - 14h10 : débutant, confirmé • 14h15 - 15h10 : perfectionnement, Ados

**Pré-inscription via le site de la MJC / Activités / Natation enfant :**

**Lien : pré-inscription école de natation**

**Inscriptions :** pour finaliser l'inscription se déplacer le samedi 4 septembre de 8h à 12h, auprès des maîtres-nageurs à la MJC

(aucune inscription sera prise par le secrétariat de la MJC, ni lors de la 1<sup>re</sup> séance de natation)

**TARIFS • 1<sup>er</sup> enfant : 141 € / an + 9 € CM (30 séances)**

**2 enfants : 258 € + CM • 3 enfants : 384 € + 27 € CM**

## POLE COMPETITION NATATION - Gabrielle CANTIN • Début 13 sept

La compétition en natation est un sport exigeant ainsi qu'une bonne école de la vie. La progression du nageur se développe en fonction de l'assiduité et la concentration de l'enfant.

La compétition se déroule dans une ambiance décontractée. Chaque nageur a ses propres objectifs de performance dans un groupe soudé. Les entraîneurs sont là pour encadrer nos jeunes compétiteurs de façon ludique et sérieuse. L'entrée dans un groupe de compétition se gagne au mérite et en approbation avec l'entraîneur.

*Avenir Espoir (année : Garçons 2011 à 2014 / Filles 2012 à 2014)*

**Lun** : 18h30 - 19h30

**Mer** : 14h00 - 15h30

**Sam** : 13h15 - 14h45

*Groupe jeune, junior Élite (année : Garçons 2010 et moins / Filles 2011 et moins)*

**Lun** : 19h30 - 20h30

**Mar** : 19h30 - 20h30

**Mer** : 15h00 - 17h00

**Jeu** : 19h00 - 20h30

**Sam** : 14h15 - 15h45

*Groupe jeune, junior Honneur (année : Garçons 2010 et moins / Filles 2011 et moins)*

**Lun** : 19h30 - 20h30

**Mar** : 19h30 - 20h30

**Jeu** : 19h00 - 20h30

**TARIF : 210 € / an (licence FFN comprise) + 9 € CM - 2<sup>ème</sup> enfants remise de 39 €**

**Inscriptions : 4 septembre de 9h à 12h, auprès de Gabrielle CANTIN à la MJC**

**Certificat médical obligatoire (aucune inscription sera prise par le secrétariat de la MJC)**

## ACTIV-GYM SENIOR - Florence FRUTIERE • Début 14 sept.

Envie de rester en forme ? Venez nous rejoindre! Luttez contre la sédentarité, avec une pratique d'activités physiques et sportives adaptée, créative et amusante, qui de par son aspect ludique s'appuie sur le « Plaisir - Progrès - Mouvement »

Musculation, équilibre, pilates, souplesse, coordination et mémoire seront les contenus abordés pendant cette année sportive.

**Mar: 10h15 - 11h15**

**TARIF : 138 € / an + CM (30 séances)**

**Inscriptions : samedi 4 septembre de 9h à 12h à la MJC**

## BABY-EVEIL (9 mois - 2 ans) - Hélène BATOT • Début 15 sept.

Partager des moments de complicité avec votre bébé tout en pratiquant une activité adaptée à son évolution. Il s'agit de séances d'éveil corporel, de stimulation sensorielle permettant le développement psychomoteur du tout-petit.

Les cours se divisent en 3 parties : l'échauffement (mise en place de mouvements et étirements), parcours psychomoteur (circuits composés d'un enchaînement d'obstacles et d'épreuves) et la relaxation (moment de détente sur des musiques douces).

**Lieu : Dojo**

**Mer : 8h30 - 9h15**

**TARIF : 123 € / an (30 séances) + CM**

**Inscriptions : samedi 4 septembre de 9h à 12h à la MJC**

## BABY-GYM - Hélène BATOT

**Début 15 sept.**

Avant tout ludique et éducatif, les ateliers contribuent au développement harmonieux des enfants sur le plan psychomoteur et physique. Grâce à l'aménagement et la mise en place de parcours, l'enfant évoluera sur différents ateliers (rotation, équilibre...). Le baby-gym donne une meilleure aisance corporelle et bien du plaisir. Accompagné d'un parent ou d'un membre de la famille pour les 2-3ans.

**Mer : 9h20-10h05 (2-3 ans) • 10h15 -11h00 (3-4 ans) • 11h00-11h45 (4-6 ans)**

**TARIF : 123 € / an + CM (30 séances)**

**Inscriptions : samedi 4 septembre de 9h à 12h à la MJC**



**Christiane BICKEL**

Maître enseignante REIKI USUI  
Maître enseignante REIKI USUI - HOLY FIRE

\*\*\*\*\*

A découvrir le REIKI USUI ...

**HOLY FIRE**

129 rue de Soultz 68200 MULHOUSE

+33 (0)9 86 24 61 83

+33 (0)6 89 25 51 87

Mail:info-reiki@reiki-alsace.eu-internet:www.reiki-alsace.eu

HORLOGERIE - BIJOUTERIE

**STAUB - STOFFEL**



2, place de Verdun  
68190 ENsisheim  
www.staub-stoffel.com

**Tel. 03 80 81 03 87**

## CIRCUIT FORME - Rosi

Début 15 sept.

*En alternance travail cardio et renforcement musculaire, grâce à un cocktail de remise en forme (cuisses, abdos, fessiers). Guidée par une main de fer dans un gant de velours, venez dépasser les limites de l'effort, tout ceci avec le sourire et en musique !*

**Mer : 19h00 - 20h00 • 20h00 - 21h00**

**TARIFS : Adolescent jusqu'à 16 ans : 51€ + CM**

**Jeunes de 17 à 20 ans : 68 € + CM**

**Plus de 20 ans : 98 € + CM - Licence fédérale incluse**



## CROSS-TRAINING - Fabrice ADON

Début 20 sept.

*Le cross-training est une méthode d'entraînement physique qui regroupe des exercices qui permettent de travailler tout le corps. Mélange de renforcement musculaire et de cardio. Ce cours va vous remettre en forme et vous réconcilier avec votre corps et votre esprit.*

**Lun : 19h00 - 19h45**

**TARIF : 144 € / an (30 séances) + CM**

**Inscriptions : samedi 4 septembre de 9h à 12h à la MJC**



## H.I.I.T (High Intensity Interval Training)

**Rachel MECHLER**

Début 16 sept.

*Le HIIT est une séance d'entraînement à haute intensité alternant des phases d'effort intense, réalisées à l'intensité maximale dont est capable le pratiquant et des phases de récupération à intensité moyenne, autrement dit, c'est une méthode de travail fractionné !*

*Cette méthode permet de brûler un grand nombre de calories en un temps record, mais surtout de continuer à en brûler pendant près de 24 heures, grâce à l'effet «Afterburn». Les exercices qui la composent sont variés et adaptés aux capacités de chacun et chacune. Toutes les parties du corps vont travailler pour gagner en tonicité ! Salle de la Musique, rue Saint Michel*

**Jeu : 20h00 - 21h00**

**TARIF : 144 € / an (30 séances) + CM**

**Inscriptions : samedi 4 septembre de 9h à 12h à la MJC**

## JIU-JITSU / SELF DEFENSE J-Luc et Loïc BARTSCH

Cette activité permet de développer ses aptitudes à répondre à une agression par des gestes simples et efficaces et a pour objectif également d'éviter et de gérer des conflits.

**Lieu : Dojo**

**Ven : 19h30 - 21h00** Tous les 15 jours 1<sup>ère</sup> séance : vendredi 10 sept.

**Mer : 20h00 - 22h00** 1<sup>ère</sup> séance : mercredi 8 sept.

**Sam : 13h00 - 15h00** Self défense féminine une fois par mois. 1<sup>ère</sup> séance : 25 sept.

**TARIF : 97 € / an + licence 40 € + CM + certificat médical obligatoire**

## JUDO

J-Luc et Loïc BARTSCH / Frédéric HILBRUNNER

**Lieu : Dojo**

**BABY JUDO OU JUDO ÉVEIL :** initiation ludique, les enfants développent leur motricité et leur capacité à se mouvoir au travers de parcours pédagogiques et éducatifs.

**4-5 ans** *Mardi 7 septembre à 17h30 uniquement inscription au dojo pour les enfants nés en 2016 et 2017. Pas de cours des 4/5 ans ce jour là.*

**4-5 ans** **Mar : 17h30 - 18h15 (1<sup>er</sup> cours avec un parent sur le tapis : 14 septembre)**

**JUDO ENFANT :** *Un judo pour tous et avec les copains. Entraînement adapté, pédagogie basée sur l'entraide, apprentissage des règles du savoir vivre, vie de groupe et goût de l'effort.*

**6 - 9 ans** **Mar : 18h15 - 19h15 (1<sup>er</sup> cours : 7 septembre à 18h15) uniquement inscription au dojo**

**Ven : 17h30 - 18h30 (1<sup>er</sup> cours 10 septembre)**

**10-14 ans** **Mar : 19h15 - 20h30 (7 septembre à 19h15) uniquement inscription au dojo**

**Ven : 18h30 - 19h45 (1<sup>er</sup> cours : 10 septembre)**

**7-14 ans** **Mer : 18h15 - 19h45 (1<sup>er</sup> cours : 6 septembre : entraînement complémentaire technico- tactique pour les cours du mardi 18h15 et mardi 19h15)**

**JUDO ADOS/ADULTE :** *Idéal pour être bien dans son corps et bien dans sa tête. Pratique d'un judo de loisir, sportif ou préparation à la ceinture noire.*

**Ados/adultes** **Mer : 19h30 - 21h30 (1<sup>er</sup> cours : 8 septembre)**

**Katas** **Ven : 19h45- 21h30 tous les 15 jours, préparation à la noire**

**TARIF : Enfant 87 € / an + licence 40 € + CM**

**Adulte : 97€ / an + licence 40 € + CM**

**Certificat médical obligatoire**

## KARATE - J-L COLLOT / Francine OCHS

La section karaté vous invite à découvrir un art martial relativement méconnu. Sport complet par excellence, il peut être pratiqué par toutes et tous à partir de 4 ans et ne demande pas d'aptitudes physiques particulières.

**Lieu : Le Dojo**

**Lun : 18h00 - 19h00 (Enfants)      Lun : 19h00 - 20h30 (Adultes)**

**Mer : 17h00 - 18h00 (Karaté éveil à partir de 4 ans)**

**Jeu : 18h00 - 19h00 (Enfants)      Jeu : 19h00 - 20h30 (Adultes)**

**Sam : 14h00 - 16h00 (Compétiteurs)**

**TARIFS : Enfant 84 € / an + licence + CM - Adulte 132 € / an + licence + CM**

**Inscriptions le 13 septembre à 18h00**

**Reprise des cours le 15 septembre**

## MUSCULATION / HALTEROPHILE - Guillaume SOMBART

Dans un cadre convivial et encadré par des entraîneurs diplômés, venez pratiquer de la musculation d'entretien (travail global : force, souplesse, progrès cognitif) et pour ceux recherchant plus d'intensité découvrez l'haltérophilie de compétition (dépassement de soi, travail technique), idéal en préparation physique pour compléter son activité principale. Les adolescents ne sont pas oubliés avec également une séance spécifique de musculation éducative qui leur est réservée le mardi avec des exercices ludiques et un encadrement adapté.

**Public : adultes, adolescents**

**Lieu : au sous-sol de l'école primaire**

**Lun/jeu : 19h00 - 21h00 (Haltéro)**

**SOMBART Guillaume**

**Début : 16 août**

**Mar : 19h00 - 21h00 (Muscu ados)**

**CAQUEUX Baptiste**

**Début : 7 septembre**

**Lun/Ven : 19h00 - 21h00 (Muscu tout public)**

**BAUTHENEY Hervé**

**Début : 6 septembre**

**TARIFS : Adolescent jusqu'à 16 ans : 51€ + CM / Jeunes de 17 à 20 ans : 68 € + CM**

**Plus de 20 ans : 98 € + CM - Licence fédérale incluse**

## NODA STEP - Fabrice ADON

**Début 20 sept.**

**Et si vous commenciez le STEP ?**

Nodastep est un cours collectif cardio de fitness basé sur des chorégraphies rythmées avec l'utilisation d'un step. Cet entraînement est complet et il permet un travail cardio-vasculaire, musculaire en sollicitant les grands groupes musculaires. Venez vous amuser sur des rythmes fun et entraînant. C'est un cours fun, ludique et qui vous permettra de perdre un maximum de calories tout en prenant confiance en vous. **Jeu : 19h00 - 19h50**

**TARIFS : 144 €/an (30 séances) + CM.**

**Inscriptions : samedi 4 septembre de 9h à 12h à la MJC**

## PILATES - Florence FRUTIERE / Rachel MECHLER - Début 14 sept

*Bien plus qu'une méthode de gymnastique douce, le Pilates, basé sur le contrôle du mouvement et de la respiration spécifique, allie une dimension corps-esprit. Cette technique favorise un travail postural aux multiples bienfaits: ceinture abdominale renforcée, dos maintenu et soulagé, mobilité retrouvée, corps plus souple, harmonieux et aligné ... fonctions toutes nécessaires au bien-être global. (Prévoir : une tenue souple et un tapis de sol).*

**Mar :** 12h30 - 13h30 (lieu : Dojo) Florence - **Jeu :** 10h00 - 11h00 (lieu : Le Trèfle) Rachel

**Jeu :** 19h45 - 20h45 (lieu : École maternelle) Florence

**TARIFS :** 225 € /an (30 séances) + CM. *Inscriptions samedi 4 septembre de 9h à 12h à la MJC*

## PILOXING - Gina SCHIEBER - Début 13 sept.

*C'est une activité complète alliant des mouvements de BOXE pour se dérouler et évacuer, des mouvements de PILATES pour renforcer les muscles profonds et des mouvements de DANSE pour relâcher et s'éclater. 45 min de folie où le cardio est au taquet.*

**Lun :** 19h00-19h45

**TARIF :** 150 € (30 séances) + CM - *Inscriptions samedi 4 septembre de 9h à 12h à la MJC*

## POUND (Bad'fit) - Sarah WEINZAEPFLEN • Début 14 sept.

*Venez découvrir ce cours hyper dynamique qui permet de travailler l'intégralité des muscles du corps grâce une chorégraphie qui mélange cardio et pilates, le tout en musique et en utilisant des BAGUETTES en plastique! On renforce son endurance cardio vasculaire en améliorant sa coordination et son sens du rythme! Venez vous entraînez en vous amusant et en vous déroulant*

**Mar :** 19h45- 20h30

**TARIF :** 138 € / an (30 séances) + Licence + CM

*Inscriptions : samed 4 septembre de 9h à 12h à la MJC*

Un grand merci à Monsieur le Maire, à la municipalité et à tous ceux qui soutiennent les activités de la MJC, ainsi qu'aux annonceurs qui ont permis la réalisation de cette plaquette, sans oublier Nicaise BILEG pour en avoir effectué, gracieusement, la mise en page.

## PREPARATION PHYSIQUE / MUSCULATION - J-L. et Loïc BARTSCH / P. SCHAEFFER

Préparation musculaire, remise en forme et entretien physique sur des appareils de musculation qui permettent d'évacuer le stress d'une journée difficile et de vous sentir détendu. Faites vous plaisir : bouger, retrouver la pêche. Il n'est jamais trop tard pour prendre de bonnes résolutions et en retirer de vrais bénéfices pour la santé, la silhouette et le moral

**Lieu : Dojo**

**Lun : 18h30 - 19h30 • 19h30 - 20h30 (1<sup>ère</sup> séance : 6 sept)**

**Jeu : 12h15 - 13h15 (1<sup>ère</sup> séance : 16 sept) • 18h30 - 19h30 (1<sup>ère</sup> séance : 9 sept)**

**TARIF : 87 € / an + licence 40 € + CM + certificat médical obligatoire**

## ACTIVITES DANSES

### AFRO CARAIBES - Cynthia BOESCH • Début 16 sept.

Partez à la découverte des rythmes et danses Afro Antillaises un pur voyage musical et dansé !

La fusion des rythmes antillais et africains est source de créativité. Elle permet de prendre connaissance de son corps, de l'harmonie du geste et de découvrir de nouvelles formes de liberté et d'expressions corporelles. Chorégraphies colorées, métissées et épicees accompagnées par les percussionnistes «Les Cigognes des Caraïbes».

**Lieu: Le Trèfle**

**Jeu: 20h00 - 21h15 (Intermédiaires) • 19h00 - 20h00 (Débutants)**

**TARIF : 150 € /an+ CM (30 séances) - Inscriptions : samedi 4 septembre de 9h à 12h à la MJC**

### DANSE DE SALON / ROCK - Christiane et Robert KASZEWSKI • Début 14 sept.

Danser en toutes occasions, c'est une question de culture... et de tempérament! Dans les bals, mariages, cocktails et autres soirées chics ou populaires : Paso, Tango, Marche, Chacha, Valse, Rumba, Samba et Rock. Il faut «savoir» s'amuser. Que vous soyez débutants ou confirmés venez apprendre avec nous.

**Lieu: Salle de la Musique, rue Saint Michel**

**Mar : 20h00 - 22h00 (débutants)**

**Mer : 20h00 - 22h00 (confirmés)**

**TARIF par couple : 89 € /trimestre (12 séances) + CM ou 267 € /an (36 séances) + CM**

**SUPER U Bollwiller**

*Ma préférence*

NOS HORAIRES  
Lundi au Vendredi : 8h-19h30  
Samedi : 8h-19h

OUVERTURE de la BOULANGERIE dès 6h30

Rue de Guebwiller - Tél : 03 89 48 10 37  
[www.magasins-u.com/superu-bollwiller](http://www.magasins-u.com/superu-bollwiller)

   

## HIP HOP / BREAK DANCE - Nadir • Début 11 sept.

Nadir (spécialisé dans le break dance) vous invite à rejoindre sa passion. Cette pratique à la fois artistique et sportive permet de travailler le rythme, les techniques acrobatiques mais aussi le dépassement de soi, la rigueur et l'esprit d'équipe. Une fois que l'on commence il est difficile de s'arrêter.

Lieu : Dojo

Nadir vous propose une séance découverte : Initiation/démonstration

Samedi 4 septembre de 10h à 12h au dojo

Mer : 13h15 - 14h15 (6 ans - 9 ans) • 14h15 - 15h15 (10 ans - 13 ans)

Sam : 9h30 - 10h30 (6 ans - 9 ans) • 10h30 - 11h30 (10 ans - 13 ans)

11h30 - 12h30 (14 ans et plus)

TARIF : 123 €/an 1 cours p/semaine (30 séances) + CM

246 €/an 2 cours p/semaine (60 séances) + CM

Inscriptions : samedi 4 septembre de 9h à 12h à la MJC

## LINE DANCE - Florence FRUTIERE • Début 16 sept.

La LINE DANCE est une danse avec des chorégraphies exécutées en ligne. Les supports musicaux peuvent être de la country, de la musique latine, celtique, rock, madison ou certains tubes bien connus de tous !

Cette activité physique développe l'endurance, renforce la mémoire, l'équilibre et maintient l'esprit vif et alerte. A la différence des autres formes d'exercices physiques, la danse en ligne ne présente aucune limite d'âge.

Bonne humeur garantie ! Salle de la Musique, rue Saint Michel

Jeu : 18h15 - 19h15

TARIF : 138 € + CM (30 séances).

Inscriptions : samedi 4 septembre de 9h à 12h à la MJC

## SHOW DANCE - Jessica CIPRIANO / Sarah WEINZAEPFLEN • Début 14 sept.

Danser est un moyen pour s'exprimer... Ce cours mélange de divers styles de danses qui font référence aux danses urbaines (hip hop, danse moderne mais aussi danse contemporaine, ...). Tout au long de l'année, les élèves créeront un show sous forme de comédie musicale. Ils travailleront sur le thème du gala ainsi que la mise en scène. Les groupes seront formés par niveau et selon l'âge.

Mar : 18h30 - 19h30 • Ados (Jessica) • 19h45 - 20h45 • Adultes (Jessica)

Mer : 9h15 - 10h00 • 10h00 - 10h45 (Sarah) • 10h45 - 11h30 (Sarah)

Mer : 14h00 - 14h45 • 15h00 - 15h45 (Jessica)

Mer : 16h00 - 17h00 (Sarah)

Mer : 16h00 - 17h00 • 17h00 - 18h00 (Jessica) • 18h00 - 19h00 • Pré-Ados (Jessica)

TARIF : 123 € + CM (30 séances).

Inscriptions : samedi 4 septembre de 9h à 12h à la MJC

## ZUMBA® - Fabrice ADON • 30 séances • Début 20 sept.

La Zumba est un mix de fitness et de danse. L'atout principal de la Zumba, c'est l'ambiance très joyeuse : personne ne se prend au sérieux. La musique est entraînante et même ceux qui sont persuadés d'être de «mauvais danseurs» prennent confiance en eux et osent se lâcher!

Les cours sont accessibles autant pour les hommes que pour les femmes. On peut s'y mettre sans avoir jamais pratiqué la danse. Pas besoin de savoir danser, ce cours est fait pour faire la fête.....

**Lun : 20h00 - 21h00**

**TARIF : 144 €/an 1 cours p/semaine (30 séances) + CM**

**129 €/an 2<sup>ème</sup> cours p/semaine - Inscriptions : samedi 4 septembre de 9h à 12h à la MJC**

## ZUMBA® douce pour séniors actifs - Carole UNTERFINGER - Début 15 sept.

Cette formule permet de satisfaire les débutants de tout âge. Elle est adaptée pour les personnes qui cherchent l'esprit festif de la Zumba®, mais qui ont besoin d'un cours légèrement moins intense et sans sauts. La Zumba gold® garde les mêmes éléments de succès que la Zumba® Fitness. Elle séduit les baby boomers actifs qui recherchent une activité physique régulière, les femmes enceintes et les gens qui doivent composer avec une condition physique particulière.

**Mer : 14h00 - 15h00**

**TARIF : 138 €/an + CM (30 séances) - Inscriptions : samedi 4 septembre de 9h à 12h à la MJC**



# ACTIVITES MANUELLES ET ARTISTIQUES

## DJEMBE • Franck ANJOURE - APOUROU

Début 13 sept.

*De tout temps, la musique a fait partie de notre monde. Instrument de communication, de célébration de fête, le djembé (percussions antillaises et africaines) a su se répandre par sa sonorité et ses rythmes dansants. Ce cours vous permettra d'apprendre les différentes techniques de percussion, d'improvisation, le tout dans une ambiance décontractée. Instrument mis à disposition.*

**Lun : 19h30 - 21h (Débutant)   Mer : 17h - 18h30 (7-12 ans) • 18h30 - 20h00 (13-17 ans + adulte)**

**TARIF : 162 e /an (30 séances) + CM**

## PEINTURE HUILE ET ACRYLIQUE • Rita DUPUY-HABERMACHER

Début 14 sept.

*Les cours de peinture à l'acrylique et à l'huile sont un moyen d'expression destiné à s'épanouir, à développer son imagination et à apprendre à observer. Pour tous, il s'agit de trouver son style, de devenir autonome et de se perfectionner... L'objectif est de prendre du plaisir et de gagner de la confiance en soi! Apportez votre matériel de peinture.*

**Mar : 8h45- 11h15 • 19h15 - 21h45**

**Jeu : 14h30 -17h00**

**TARIF : 250 e /an (30 séances) + CM**

## SCULPTURE SUR BOIS - Jean-Pierre VARGAS • Début 8 sept.

*Initiation au bas relief, haut relief, ronde bosse (3D). Dans un premier temps l'ouillage et les premiers bois sont mis à disposition.*

**Mer : 19h00 - 21h00 (adultes et ados à partir de 14 ans)**

**TARIF : 50 e /an + CM**

A votre service depuis 4 générations !  
**Olivier Perret** sàrl

COUVERTURE - ZINGUERIE - ÉTANCHÉITÉ  
ISOLATION DE COMBLES - POSE DE VELUX

14 rue du Vaucluse 68270 WITTENHEIM  
Tél. 03 89 53 11 81 Port. 06 08 57 86 97



[www.olivierperret.fr](http://www.olivierperret.fr)

**VELUX**



Pâtissier - Chocolatier  
Glacier  
Confiseur - Traiteur  
Salon de thé

**Repas sur place ou emporter - Dépôt de pain**

**68190 ENSISHEIM - 03 89 81 02 52**

Retrouvez-nous sur **Facebook**  
et **Patisserieruthmannensisheim.fr**

# ACTIVITES CULTURELLES



## ATELIER AUTOUR DU «CERCLE DE FEMMES» Angélique MACNAR

Venez expérimenter le régime du bonheur : salutation à la vie... bouquet de pensées positives...larges sourires... dégustation du tout dans l'harmonie, le calme...

Sam. : 9h00 - 12h00

- 1) 25 sept. : Quel est mon sentiment dominant ?
- 2) 16 oct. : Clés du changement (1)...
- 3) 13 nov. : Clés du changement (2)...
- 4) 11 déc. : Mon cadre de référence...
- 5) 15 janv. : Lâcher-prise...
- 6) 26 fév. : Enfant intérieur et miroir...
- 7) 26 mars : Trouver sa raison d'être... réfléchir à son IKIGAI...
- 8) 30 avril : Mémoire karmique ...
- 9) 28 mai : Visualisation et libération...
- 10) 25 juin : Le jeu du bonheur...

TARIF : 180 € + CM (10 séances) - Inscriptions : samedi 4 septembre de 9h à 12h à la MJC

## COURS D'ANGLAIS - Thomas GEORGE • Début 20 sept.

Vous avez toujours voulu apprendre l'anglais, mais vous n'avez jamais eu le temps ou vous n'avez pas osé...Vous regrettez de ne pas pouvoir vous débrouiller en anglais lors de vos voyages, vos rencontres, vos visites...Et quel plaisir de lire en anglais une carte de menus, de demander son chemin... Pourquoi ne pas vous lancer? (débutant + niveau 1)"

Lun : 9h30 - 11h00 • 19h00 - 20h30

TARIF : 189 € /an (25 séances) + CM - Inscriptions : samedi 4 septembre de 9h à 12h à la MJC

**D G R G** sarl  
Devis Gratuits Résultats Garantis



TRAITEMENT DE CHARPENTES  
TRAITEMENT DE L'HUMIDITÉ  
ISOLATION DES COMBLES

[drg-traitement.com](http://drg-traitement.com)

03 89 52 65 10  
3 impasse de la Vieille Thur 68190 Ungersheim  
Fax 03 89 48 23 20

**Tabac HAEFFLINGER**

**1 Rue du Moulin**

**68190 ENSISHEIM**

**📞 :03 89 81 00 28**

## SOPHROLOGIE Elise BIRNSTILL

(Master en Sophrologie Caycéienne  
Début 11 sept.

*La sophrologie caycéenne est un entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux-être. Cette discipline aide chacun à développer une conscience sereine au moyen d'un entraînement personnel basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit. Son objectif est d'aider à renforcer les attitudes et valeurs positives au quotidien, dans le champ professionnel comme personnel, ainsi que de développer les capacités de gestion active du stress et des émotions négatives. Dans l'ensemble, l'individu apprend à devenir plus conscient de sa propre personne ; il prendra peu à peu les rênes de l'orientation de sa vie.*

**Sam : 8h45 - 10h15 (cours continuants) • 10h30 - 12h00 (cours débutants)**

**TARIFS : 54 €/trim (18 € pour 90 minutes x 1 séance/mois)**  
**ou 162 €/an (9 séances dont une qui se déroule sur une journée) + CM**  
**Pré inscription et renseignements au 06.99.74.89.06**  
**ou mail : elise.birnstill@wanadoo.fr**  
**Inscriptions : samedi 4 septembre de 9h à 12h à la MJC**

## THEATRE Mohamed SAID AHAMADA

Début 14 sept.

*Ces ateliers ont pour but de permettre aux comédiens en herbe d'offrir un espace de découverte et de plaisir théâtral avec l'acquisition d'une technique de diction, de volume, de variation, de respiration pour mieux s'exprimer en groupe et face à un public. Faire partager des émotions et des idées, apprendre à se concentrer, observer, mémoriser, à dire et raconter, à jouer avec les mots et le sens du récit. A travers des jeux d'improvisation, ils développeront leur imaginaire, apprendront à jouer et à construire avec l'autre.*

*Ce travail trouvera sa finalité dans un spectacle de fin d'année et permettra à chacun de mettre en pratique ses acquis et de partager cet instant magique de la représentation théâtrale.*

**Mar : 19h00 - 20h30 (ados)**

**Mer : 17h15 - 18h45 (à partir de 7 ans) • 19h00 - 20h30 (adultes)**

**TARIF : 150 € (30 séances) + CM**  
**Inscriptions : samedi 4 septembre de 9h à 12h à la MJC**

## THEATRE D'IMPROVISATION - Mohamed SAID AHAMADA

Début 14 sept.

Que vous soyez juste attirés ou déjà passionnés par le théâtre ou par l'improvisation, l'atelier alternatif propose des ateliers et des stages qui répondront à vos envies, vos besoins personnels et aussi vos contraintes...

Ces cours sont destinés aux adultes débutants souhaitant découvrir de nouveaux horizons créatifs et récréatifs ou aux plus confirmés désirant se perfectionner dans leur discipline. Ce sont des environnements de partage, d'expression et d'épanouissement qui vous sont proposés ici.

L'improvisation c'est le théâtre sans filet... celui qui se fait en liberté, sans texte et sans mise en scène. C'est vous qui allez être l'auteur, le metteur en scène et le comédien de vos histoires...

**Mar : 20h30 - 22h00 (adultes + ados)**

**TARIF : 150 € (30 séances) + CM**

*Inscriptions : samedi 4 septembre de 9h à 12h à la MJC*

## YOGA - Julien NASS prof. diplômés EAY et FNEY • Début 13 sept.

Le Yoga transforme et apporte bien-être, équilibre, harmonie, tant sur le plan physique que psychique. Il s'adresse à tous, souples ou non, sans condition d'âge et se pratique sans esprit de compétition. Par le biais de postures et de respirations spécifiques, il produit rapidement ses effets. (Tenue souple et tapis de yoga ou à défaut de gym).

**Lun : 19h15 - 21h15**

**Mer : 19h30- 21h30**

**Lieu : Ecole maternelle**

**TARIFS : 91 € /trimestre ou 273 € /an + CM (30 séances de 2h)**

*Inscriptions : samedi 4 septembre de 9h à 12h à la MJC*

## BIBLIOTHEQUE - Mireille FUCHS • Début 8 sept.

La bibliothèque municipale vous accueille pour emprunter des romans, des documentaires pour adultes ou jeunesse, ou simplement pour un moment de détente. Vous y trouverez de nombreux livres dès leur sortie. Des soirées «club lecture» seront proposées. Consultez l'affichage.

*Fermée pendant les vacances scolaires.*

**Mer : 16h00 - 19h00**

**TARIF : gratuit pour les membres MJC et pour les séniors - 8 € /an pour les non membres**

## CINEMA - M. GUYON / V. CAUMETTE

En projection numérique, venez découvrir des films récents en famille, entre amis, suivant programme.

**TARIF : Enfant : 3 € / séance - Adulte : 4€/séance**

## CONCERTS ET SPECTACLES

Violette CAUMETTE

Nous souhaitons mettre la culture au cœur du village en proposant des concerts et spectacles de qualité à des tarifs abordables dans le cadre des "**Vendredis du Trèfle**" et vous permettre de découvrir toute la diversité de notre richesse culturelle.

**TARIF REDUIT : avec Carte de Membre de la MJC**

## STAGES

### FORMATION A L'AUTO HYPNOSE • Gilbert RIETSCH

Début 25 sept.

#### **L'Auto hypnose d'activation**

**Sam : de 8h45 à 10h30**

#### *Qu'est-ce que l'auto hypnose:*

*L'auto hypnose consiste à pratiquer l'hypnose sur soi-même, sans être aidé(e) ou guidé(e) par une autre personne.*

#### *Pourquoi pratiquer l'auto hypnose?*

*Cette pratique permet d'utiliser de façon optimale ses capacités de changer ses comportements, et de dépasser ses blocages.*

*Elle est une clé de réussite dans bien des domaines tels que : - la santé - le sommeil - le sport - la gestion du stress – l'apprentissage- la qualité de vie ou le développement personnel.*

**TARIF : 80€ + CM pour les huit ateliers. Facultatif prévoir 10 € pour la documentation et les exercices du cours en format PDF pour l'écrit et au format MP3 pour l'audio (Prévoir une clé USB)**

**<http://hypnosebernhheim-.au> : 06 72 22 12 40**

### INITIATION A LA MAGIE • Frank BARTON

*Apprenez la magie, étonnez vos amis et votre entourage. Un magicien illusionniste vous fera découvrir les bases de tours qui ont surpris des milliers de personnes; Les tours sont montrés dans des conditions réelles de représentation, puis ils sont expliqués et étudiés pas à pas. Matériel fourni. Age de 7 ans à 13 ans*

**Jeu : 23 septembre - 30 septembre - 7 octobre - 14 octobre (18h00-20h00)**

**TARIF : 25 € (les 4 séances) + CM**

**Pré-inscription obligatoire avant le 17 septembre**



## LA COHÉRENCE CARDIAQUE et les EMC

### Gilbert RIETSCH

*Un grand nombre de personnes pratiquent le Jogging, le Vélo, la Randonnée, pour garder la forme et la santé.*

*Mais on oublie trop souvent que la maladie peut trouver son origine dans notre inconscient et prendre soins de notre mental est primordiale pour garder la forme et la santé*

*La cohérence cardiaque par la respiration consciente et volontaire est un outil simple à pratiquer et à utiliser.*

*EMC = État modifié de conscience (Méditation-Relaxation-Hypnose-Visualisation-Sophrologie).*

### CONFERENCE

*Vendredi 24 septembre 19h30*

*Entrée libre*

*Inscriptions et renseignements : 06 72 22 12 40*



## LA COHÉRENCE CARDIAQUE • Gilbert RIETSCH

### Début 9 oct.

*Notre système nerveux autonome fait fonctionner nos organes sans que nous puissions interférer dans son fonctionnement.*

*Le seul organe qui peut influencer notre système nerveux autonome est le cœur.*

*Nous pouvons agir sur le cœur et le rythme cardiaque par la respiration.*

*La cohérence cardiaque par la respiration consciente et volontaire est la plus simple car il s'agit d'un réflexe.*

*C'est un outil simple à pratiquer, à mettre en place et à utiliser.*

**Sam : de 10h30 à 12h00**

*TARIF : 30 € (4 ateliers) + CM*

*Inscriptions et renseignements : 06 72 22 12 40*

## MASSAGE THAILANDAIS • Angelo CAUTILLO certifié FFST

Objectif : acquérir les techniques de base du massage Thaïlandais qui consistent à obtenir ou rétablir, dans le corps, par des techniques manuelles (étirements, pressions, pétrissages, mobilisations articulaires...), un harmonieux flux d'énergie qui agit sur les fascias superficiels et profonds, les ligaments, les articulations, le tissu conjonctif, de même qu'il s'adresse à l'ensemble de l'organisme, notamment au système nerveux, ainsi qu'aux appareils digestifs et respiratoires. Chaque début de cours sera associé à des exercices de respiration, d'assouplissement et d'étirement pour une meilleure préparation. Support de cours fourni !

Prévoir un tapis de sol, une grande serviette, un plaid, un petit coussin et une tenue souple. Certificat Médical de non contre-indication obligatoire

*Lieu : Ecole maternelle*

**Horaires : 9h00 - 12h00 et 14h00 - 18h00**

**Sam et dim : 20 et 21 novembre et sam et dim : 19 et 20 mars 2022**

**TARIF : 102 € + CM le week-end. - Pré-inscription à la MJC et renseignements : 06 87 71 73 94**

## REIKI USUI - HOLY FIRE (1<sup>er</sup> degré) Christiane BICKEL (Maître Enseignant certifié)

Le Reiki est un soin énergétique naturel. Il permet la gestion du stress et un développement personnel en équilibrant les flux d'énergie de notre corps. Une séance de reiki est apaisante et relaxante tout en vitalisant corps et esprit. Elle dissipe les tensions et relaxe. Elle soutient et renforce tout traitement médical. Dans cette formation vous découvrirez son histoire et son fonctionnement, ses idéaux, les initiations du premier degré, les positions des mains pour soi-même et pour les autres personnes. Repas tiré du sac, apporter eau, gilet manches longues et chaussettes.

**Sam et dim : 27 et 28 novembre 2021**

**Sam et dim : 12 et 13 mars 2022**

**Sam et dim : 25 et 26 juin 2022**

**Horaires : 9h00 - 12h00 et 14h00 - 18h00**

**TARIF : 95 € + CM - le week end - Pré-inscription et renseignements au 09.86.24.61.83  
ou 06.89.25.51.87 avant les 17 novembre 2021 et 3 mars et 15 juin 2022**



## RELAXATION SOPHROGENE® - Gilbert RIETSCH

Début 8 jan.

Toutes les trois semaines une séance de relaxation selon la méthode du training sophrogène de l'école sophrologique de Genève sur des visualisations et des métaphores guidées.

Bienfaits secondaires : Une pratique régulière de la relaxation amène généralement une amélioration: Du lien corps-esprit, pour mieux se connaître, pour mieux gérer son stress, et son aptitude au bonheur. De la capacité de s'endormir rapidement; de la capacité d'être et rester calme; des niveaux énergétiques de son corps et du fonctionnement du système immunitaire.

**Sam : 9h15- 10h15**

*Nous vous proposons deux séances de découverte gratuites,  
les samedis 20 et 27 novembre.*

**TARIF : 50 € + CM ou 7 € la séance, 8 séances (Prévoir tapis de sol)**

*Renseignements et inscriptions au 06.72.22.12.40*

# Crédit Mutuel

**BOLLWILLER**  
**20 RUE DE LA GARE**  
**68540 BOLLWILLER**

**Téléphone : 03 89 36 64 65**  
**Mail : 03351@creditmutuel.fr**

---

**UNGERSHEIM**  
**3 rue Raedersheim**  
**68190 UNGERSHEIM**

**Téléphone : 03 89 36 64 65**  
**Mail : 03351@creditmutuel.fr**

# EXPOSITION

## “ART ET PASSION”

16 et 17 octobre 2021

---

Assemblée Générale : 3 décembre 2021



Rémy-Benoît Meyer  
**06 14 93 68 82**

Agent commercial en immobilier - Siret : 524 973 419 00020

Terrain, maison,  
appartement...

**Vendez,  
achetez  
rapidement,  
en toute sécurité.**



[remy-benoit.meyer@lafourmi-immo.com](mailto:remy-benoit.meyer@lafourmi-immo.com)  
[www.lafourmi-immo.com](http://www.lafourmi-immo.com)

## INFOS PRATIQUES

*Une maison pour tous les adhérents.*

*Une carte de membre est obligatoire pour pratiquer une ou plusieurs activités. Elle vous permet d'adhérer à l'association MJC Ungersheim.*

*Elle est valable du 1<sup>er</sup> septembre 2021 au 31 août 2022*

**Tarifs de la carte de membre :**

**Pour les - de 16 ans 9 € - pour les + de 16 ans 12 €**

*Elle donne gratuitement accès à la bibliothèque  
et un tarif réduit pour les spectacles des « Vendredis du Trèfle »*

### **L'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS**

*Les inscriptions se font auprès des animateurs et dans la limite des places disponibles. Certaines activités peuvent être annulées faute d'inscription suffisante.*

*Les activités sont interrompues pendant les vacances scolaires, sauf exception et pendant la fête du cochon du 20 mai au 29 mai 2022.*

*Le règlement de l'activité se fait à l'année ou en 3 paiements différés, lors de l'inscription. Les chèques seront encaissés au début de chaque trimestre. Dès la deuxième séance, les animateurs sont en droit de refuser l'accès au cours en cas de défaut de paiement.*

*Aucun remboursement d'activité ne sera effectué en cours d'année. En cas de circonstances exceptionnelles et imprévisibles (incapacité physique de pratiquer l'activité ou accident) et d'arrêt définitif de l'activité, un avoir pourra être délivré sur présentation d'une demande écrite et d'un certificat médical. Tout trimestre entamé est dû.*

*Dans la même activité, réduction de la cotisation de 21 € pour le 2<sup>ème</sup> enfant inscrit et de 30 € pour le 3<sup>ème</sup> enfant inscrit.*

*Une réduction de 30 € sera effectuée pour les personnes de + de 65 ans s'inscrivant à une des activités de la piscine.*

*Pour tout paiement d'une activité en Monnaie Locale Complémentaire le « Radis », la MJC offre une entrée aux spectacles des « Vendredis du Trèfle », valable pour 2 personnes.*

**MJC «Espace le Trèfle»**

**68190 Ungersheim**  
**Tél : 03 89 48 86 31**

*E-mail: [mjc.ungersheim@orange.fr](mailto:mjc.ungersheim@orange.fr)*  
*Site: [www.mjc-ungersheim.fr](http://www.mjc-ungersheim.fr)*